МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова»
(БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова)

Подписано цифровой подписью: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "БАЛТИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ "ВОЕНМЕХ" ИМ. Д.Ф. УСТИНОВА"
серийный номер: 00e82203138ed02e105d66fbfc553c4b39

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

_____ Матвеев П.В.
(подпись) ФИО
«____» _____20__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление/специальность подготовки — **42.03.01 Реклама и связи с общественностью**

Специализация/профиль/программа подготовки — **Реклама и связи с общественностью в политике и государственном управлении**

Уровень высшего образования — **Бакалавриат**

Форма обучения — **Заочная**

Факультет — **Р Международного промышленного менеджмента и коммуникации**

Выпускающая кафедра — **Р4 ЭКОНОМИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВОМ**

Кафедра-разработчик рабочей программы — **О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**

КУРС	СЕМЕСТР	ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ)	ЧАСЫ (по наличию видов занятий)									ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
			ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ				САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ВСЕГО	КУРСОВОЙ ПРОЕКТ	КУРСОВАЯ РАБОТА	ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ	
1	1	2	72	6	6	0	0	66	0	0	66	зач.

Санкт-Петербург
20__ г.

20788

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)

42.03.01 Реклама и связи с общественностью

год набора группы: 2021

Программу составили:

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ _____
Зиновьев Николай Алексеевич, к.пед.н., заведующий кафедрой

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ _____
Алексеева Надежда Дмитриевна, старший преподаватель

Программа рассмотрена
на заседании кафедры-разработчика
рабочей программы **О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**

Заведующий кафедрой Зиновьев Н.А., к.пед.н., доц. _____

Программа рассмотрена
на заседании выпускающей кафедры

Р4 ЭКОНОМИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВОМ

Заведующий кафедрой Ивченко Б.П., д.т.н., проф. _____

20788

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Разделы рабочей программы

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложения к рабочей программе дисциплины

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Фонды оценочных средств

20788

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7 — способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

УК-7

знания:

на уровне представлений: социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

на уровне воспроизведения: методика проведения различных форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности;

на уровне понимания: возможность выбора индивидуального вида спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья и физического совершенствования;

умения:

теоретические: формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре; осуществлять установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

практические: формулировать конкретные задачи в физическом воспитании; проводить различные формы физкультурно-оздоровительной деятельности;

навыки:

сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; использование физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

20788

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *42.03.01 Реклама и связи с общественностью*.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания школьных курсов.

Требования к уровню подготовки обучающихся и предварительные компетенции определены Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

20788

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме		Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %
				ВСЕГО	Лекции		УК-7
1	1	**Раздел 1. Вводная лекция (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов).** 1.1. Цель и задачи физического воспитания 1.2. Основные понятия, термины физической культуры 1.3. Виды физической культуры 1.4. Социальная роль, функции физической культуры и спорта 1.5. Физическая культура в структуре профессионального образования 1.6. Форма итогового контроля (зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»).	12	1	1	11	15
1	1	**Раздел 2. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ.** 2.1. Здоровье как ценность человека 2.2. Влияние образа жизни на здоровье 2.3. Физическая активность 2.4. Принципы рационального питания 2.5. Отказ от вредных привычек 2.6. Личная гигиена 2.7. Закаливание 2.8. Режим труда и отдыха 2.9. Образ жизни и репродуктивное здоровье.	12	1	1	11	17
1	1	**Раздел 3. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья.** 3.1. Виды контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом 3.2. Самоконтроль в процессе физического воспитания и при занятиях спортом 3.2.1. Дневник самоконтроля 3.2.2. Объективные показатели 3.2.3. Субъективные показатели 3.3. Самооценка здоровья и физического состояния. Методики и тесты.	12	1	1	11	17
1	1	**Раздел 4. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.** 4.1. Формы и содержание самостоятельных занятий 4.2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий 4.3. Учет проделанной работы. Корректировка тренировочных планов 4.4. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки 4.5. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста 4.6. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь 4.7. Профилактика травматизма.	12	1	1	11	17
1	1	**Раздел 5. Общая характеристика физических способностей и методик их развития.** 5.1. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления 5.2. Основные закономерности развития физических способностей 5.3. Принципы развития физических способностей 5.4. Силовые способности и методика их развития 5.5. Скоростные способности и методика их развития 5.6. Координационные способности и методика их развития 5.7. Выносливость и методика ее развития 5.8. Гибкость и методика ее развития.	12	1	1	11	17
1	1	**Раздел 6. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания.** 6.1. Основные понятия. Классификация видов спорта 6.2. Спорт высших достижений 6.3. Массовый спорт 6.4. Студенческий спорт 6.5. Основные составляющие спортивной подготовки 6.6. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки 6.7. Понятие оздоровительная система 6.8. Традиционные оздоровительные системы 6.9. Современные оздоровительные системы 6.10. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы.	12	1	1	11	17
Всего за 1 семестр			72	6	6	66	100
Всего по дисциплине			72	6	6	66	100

3.2. Самостоятельная работа студента (СРС)

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Содержание учебного задания	Объем, часов
1	Раздел 1. Вводная лекция (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов).	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	11
2	Раздел 2. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	11
3	Раздел 3. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	11
4	Раздел 4. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	11
5	Раздел 5. Общая характеристика физических способностей и методик их развития.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	11
6	Раздел 6. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	11

20788

Всего за 1 семестр	66

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СЕМЕСТР	**НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА**																
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
1				ВиЗ		ДР		ВиЗ		ДР			зач.				

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;
- ВиЗ – вопросы и задания;
- зач. – зачет.

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- вопросы и задания.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- зачет.

20788

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература по дисциплине:

1. . Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физкультурой, спортом и туризмом. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2003, 85 экз.
2. . Силовая подготовка студентов, специализирующихся в академической гребле. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2009, эл. рес.
3. . Физическая культура. Физическая подготовка единоборцев. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 10 экз.
4. А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
5. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. . Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Олимпия Пресс, 2005, 10 экз.
6. Г. Н. Германов. . Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
7. Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
8. Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. . Физическая культура. Лыжная подготовка. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
9. З. Э. Макашова. . Формы и методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2012, эл. рес.
10. М. В. Давыдов, А. А. Ивачев, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Развитие силовых способностей. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.
11. М. В. Давыдов, А. Н. Зиновьев. . Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016, 8 экз.
12. М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев. . Физическая культура. Учебное пособие по боксу. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015, 6 экз.
13. М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. . Физическая культура и спорт в вузах. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
14. Н. А. Зиновьев, М. В. Давыдов, М. В. Купреев. . Физическая культура. Учебное пособие по истории физической культуры. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016, 8 экз.
15. Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015, 5 экз.
16. Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Физическая культура. Учебное пособие по спортивному питанию. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016, 7 экз.
17. Н. Д. Алексеева, Д. Г. Хисматуллин, М. В. Купреев. . Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.
18. Н. Д. Алексеева, М. В. Давыдов, П. Б. Святченко. . Физическая культура. Методическое пособие по развитию выносливости. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.

5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

1. А. Н. Зиновьев, П. Б. Святченко, М. В. Купреев. . Самоконтроль состояния здоровья при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
2. М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев, А. А. Ивачев. . Физическая культура. Кроссфит как разновидность функциональной тренировки. СПб.: НИЦ АРТ, 2018, 1 экз.
3. М. М. Соловьёв, А. А. Зиновьев, М. В. Давыдов. . Физическая культура. Общая физическая подготовка в дистанционной форме. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
4. М. М. Соловьёв, М. В. Купреев, Н. А. Кротова. . Техника игры в футбол. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
5. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Пилатес. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
6. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Миофасциальный релиз. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
7. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Йога. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
8. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, М. В. Давыдов. . Калистеника. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
9. Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, М. В. Купреев. . Гибкость. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
10. П. Б. Святченко, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Высокоинтенсивная интервальная тренировка и сверхинтенсивная тренировка. СПб.: НИЦ АРТ, 2018, 1 экз.

5.3. Периодические издания:

20788

не требуются.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. http://library.voenmeh.ru — Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова;
2. http://e.lanbook.com — ЭБС Лань;
3. https://urait.ru — Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов..

Современные профессиональные базы данных:

1. https://rusneb.ru – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. https://cyberleninka.ru/ - Научная электронная библиотека «Киберленинка»; http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457 - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. http://www.consultant.ru/- КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

5.5. Программное обеспечение:

не требуется.

5.6. Информационные технологии:

взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Лекционные занятия:

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

6.2. Прочее:

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

20788

Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *42.03.01 Реклама и связи с общественностью*. Дисциплина реализуется на факультете *О* Естественнонаучный БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова кафедрой О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:
УК-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:
- диагностическая работа;
- вопросы и задания.

Промежуточная аттестация проводится в формах:
- зачет.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **2** з.е., **72** ч. Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия **(6 ч.)**, самостоятельная работа студента **(66 ч)**.

20788

ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 72 ч., из них 6 ч. аудиторных занятий, и 66 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

Наименование работы	Рекомендуемая литература	Трудоемкость, час.
Раздел 1. Вводная лекция (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов).		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. . Физическая культура и спорт в вузах: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 5) Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (Глава 1) Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры: Москва: Юрайт, 2021 (Главы 1-2) Н. Д. Алексеева, Д. Г. Хисматуллин, М. В. Купреев. . Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017 (Разделы 1-7) Н. А. Зиновьев, М. В. Давыдов, М. В. Купреев. . Физическая культура. Учебное пособие по истории физической культуры: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016 (С. 1-196)	11
Итого по разделу 1		11
Раздел 2. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Физическая культура. Учебное пособие по спортивному питанию: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016 (Разделы 1-9) М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. . Физическая культура и спорт в вузах: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 2) Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (Глава 3) А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура: Москва: Юрайт, 2021 (Глаза 3) А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. . Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: М.: Олимпия Пресс, 2005 (Главы 1-3)	11
Итого по разделу 2		11
Раздел 3. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 8) А. Н. Зиновьев, П. Б. Святченко, М. В. Купреев. . Самоконтроль состояния здоровья при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-26)	11

20788

	Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (Глава 8) З. Э. Макашова. . Формы и методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2012 (С. 4-34) Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. . Физическая культура. Лыжная подготовка: Москва: Юрайт, 2022 (Глава 4)	
Итого по разделу 3		11
Раздел 4. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, М. В. Давыдов. . Калистеника: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-25) А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 7) Г. Н. Германов. . Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Москва: Юрайт, 2022 (Главы 1-3) М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев, А. А. Ивачев. . Физическая культура. Кроссфит как разновидность функциональной тренировки: СПб.: НИЦ АРТ, 2018 (С. 4-22) П. Б. Святченко, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Высокоинтенсивная интервальная тренировка и сверхинтенсивная тренировка: СПб.: НИЦ АРТ, 2018 (С. 4-32) М. М. Соловьёв, А. А. Зиновьев, М. В. Давыдов. . Физическая культура. Общая физическая подготовка в дистанционной форме: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-22) . Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физкультурой, спортом и туризмом: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2003 (С. 4-41)	11
Итого по разделу 4		11
Раздел 5. Общая характеристика физических способностей и методик их развития.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. В. Давыдов, А. А. Ивачев, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Развитие силовых способностей: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017 (С. 4-35) Н. Д. Алексеева, М. В. Давыдов, П. Б. Святченко. . Физическая культура. Методическое пособие по развитию выносливости: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017 (С. 4-35) Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (Глава 5) . Силовая подготовка студентов, специализирующихся в академической гребле: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2009 (С. 4-24) Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, М. В. Купреев. . Гибкость: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-24)	11
Итого по разделу 5		11
Раздел 6. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	М. В. Давыдов, А. Н. Зиновьев. . Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016 (С. 4-50) М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев. . Физическая культура. Учебное пособие по боксу: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (С. 4-62) Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Миофасциальный релиз: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-23) Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Пилатес: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-23) М. М. Соловьёв, М. В. Купреев, Н. А. Кротова. . Техника	11

	игры в футбол: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-23) Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры: Москва: Юрайт, 2021 (Глава 4) . Физическая культура. Физическая подготовка единоборцев: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017 (Раздел 1) Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре: СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015 (Глава 7) Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Йога: СПб.: НИЦ АРТ, 2020 (С. 4-23)	
Итого по разделу 6		11

20788

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- диагностическая работа
- вопросы и задания;
- зачет.

Критерии оценивания

Диагностическая работа
Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

Вопросы и задания
Перечень вопросов и заданий приведён в Приложении 4 к рабочей программе дисциплины.

Зачет
Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в целях определения уровня сформированности компетенций в соответствии с индикаторами их достижения. Контрольные задания для промежуточной аттестации формируются из утвержденного перечня оценочных материалов. Вариант контрольного задания содержит не менее 5 теоретических и (или) практических вопросов на каждую компетенцию, формирование которой обеспечивается в рамках дисциплины, не менее 50% заданий в варианте являются заданиями открытого типа, требующих развернутого письменного или устного ответа.

Критерии оценивания:
«не зачтено»: контрольное задание выполнено менее, чем на 50%, преимущественная часть результатов выполнения задания содержит ошибки, характер которых указывает на отсутствие у обучающегося запланированных результатов освоения дисциплины (знаний, умений и навыков), необходимых и достаточных для решения профессиональных задач, соответствующих этапу формирования компетенции
«зачтено»: контрольное задание выполнено не менее, чем на 50%, часть результатов выполнения задания может содержать ошибки, характер которых указывает на достаточный уровень достижения обучающимся запланированных результатов освоения дисциплины (знаний, умений и навыков), но при этом позволяет сделать вывод о способности обучающегося решать типовые профессиональные задачи.

20788

Паспорт фонда оценочных средств

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме		Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %	НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА
				ВСЕГО	Лекции		УК-7	
1	1	**Раздел 1. Вводная лекция (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов).**	12	1	1	11	15	Вопросы и задания
1	1	**Раздел 2. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ.**	12	1	1	11	17	Вопросы и задания
1	1	**Раздел 3. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья.**	12	1	1	11	17	Вопросы и задания
1	1	**Раздел 4. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.**	12	1	1	11	17	Вопросы и задания
1	1	**Раздел 5. Общая характеристика физических способностей и методик их развития.**	12	1	1	11	17	Вопросы и задания
1	1	**Раздел 6. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания.**	12	1	1	11	17	Вопросы и задания
Всего за 1 семестр			72	6	6	66	100	
Всего по дисциплине			72	6	6	66	100	

20788

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Вопросы и задания

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	Время выполнения задания, мин
1.	Физическим воспитанием	Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:	УК-7	5
2.	Спорт	Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека– это:	УК-7	5
3.	В	К специфическим функциям физической культуры относятся: A) эмоционально-зрелищная; B) соревновательная; C) познавательная; D) досуга.	УК-7	2
4.	Нет	Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений**?**	УК-7	2
5.	А	К функциям спорта относятся: A) социализирующая; B) регламентирующая; C) подготовительная; D) допинговая.	УК-7	2
6.	В	Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой: A) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма; B) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности; C) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни; D) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.	УК-7	2

7.	Физическое совершенство	Наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность:	УК-7	5
8.	Физические упражнения	Основным средством физического воспитания являются:	УК-7	5
9.	D	В процессе физического воспитания решаются следующие задачи: A) воспитательные; B) образовательные; C) оздоровительные; D) все перечисленное.	УК-7	2
10.	B	Укажите цель физического воспитания в вузе: A) выполнение государственных образовательных стандартов; B) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности; C) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов; D) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.	УК-7	2
11.	B	К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся: A) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств; B) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов; C) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков; D) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.	УК-7	2
12.	Физические упражнения	Двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания– это:	УК-7	5
13.	C	Термин рекреация означает: A) постепенное приспособление организма к нагрузкам; B) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения; C) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований; D) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.	УК-7	2
14.	Физическая подготовка	Процесс развития физических качеств и овладения движениями- это:	УК-7	5
15.	Общей физической подготовкой	Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется:	УК-7	5
16.	Сила	Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время – это:	УК-7	5
17.	Быстроту	Бег на короткие дистанции развивает:	УК-7	5
18.	Физическое воспитание	Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными	УК-7	5

		знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях:		
19.	А	Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени: А) скоростные способности В) двигательная реакция С) частота движений D) скоростно-силовые способности.	УК-7	2
20.	D	Основа (источник) возникновения физического воспитания в обществе: А) результаты научных исследований В) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий, важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними С) желание заниматься физическими упражнениями D) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности	УК-7	2
21.	Можно	Можно ли в настольном теннисе касаться мячом сетки во время игры:	УК-7	2
22.	Нет	Можно ли повторить подачу в настольном теннисе, если подающий промахнется по мячу?	УК-7	2
23.	С	Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «КроссФит»? А) Ли НинПодробнее; В) Алексей Немов; С) Грег Глассман; D) Боб Харпер.	УК-7	2
24.	Аэробика	Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это:	УК-7	5
25.	Срезка	В настольном теннисе защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением, это:	УК-7	5
26.	Соответствие	Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ.«fitness»):	УК-7	5
27.	Б аэробика	Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение, называется:	УК-7	5
28.	Волейбола	Верхняя передача, нижняя передача, подача – являются элементами:	УК-7	5
29.	С	При воспитании гибкости следует стремиться к: А) достижению максимальной скорости движений в основных суставах; В) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах; С) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах; D) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.	УК-7	2
30.	Ловкость	Владение техникой двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания - это:	УК-7	5
31.	Плавание	Для развития общей выносливости применяются следующие виды физических упражнений:	УК-7	5
32.	Трех	Самостоятельные тренировочные занятия целесообразно строить из частей:	УК-7	5
33.	Физическая рекреация	Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей и получения удовольствия от этого процесса – это:	УК-7	5

34.	D	Задачи физического развития включают: A) оптимальное развитие физических качеств (способностей) — кондиционных (силовых, скоростных, выносливости, гибкости) и координационных; B) совершенствование телосложения и гармоническое физическое развитие; C) укрепление и сохранение здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после болезней, травм; D) Все перечисленное.	УК-7	2
35.	A	Вид физической культуры, который направлен на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями: A) адаптивная физическая культура; B) лечебная физическая культура; C) двигательная реабилитация; D) нет верного ответа.	УК-7	2
36.	D	Функции физической культуры и спорта: A) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое развитие и совершенствование; B) подготовка к трудовой деятельности; C) средство общения, установления человеческих контактов, укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами; D) Все перечисленное.	УК-7	2
37.	B	Физиология физической культуры и спорта (спортивная физиология) это: A) наука, изучающие коммуникативные особенности индивид; B) специальный раздел физиологии человека, изучающий изменения функций организма и их механизмы под влиянием мышечной (спортивной) деятельности и обосновывающий практические мероприятия по повышению ее эффективности; C) практика внедрения эпидемиологических мер в спорт и физическую культуру с целью обеспечения безопасности занимающихся; D) наука, изучающая поведение животных в природе.	УК-7	2
38.	A	Главное прикладное значение науки физиологии спорта: A) исследование и учёт резервных возможностей организма человека, обоснование путей и средств повышения работоспособности, ускорение восстановительных процессов, предупреждение переутомления, перенапряжения и патологических сдвигов функций организма, а также профилактика возникновения различных заболеваний; B) учет и контроль климатических особенностей местности и его рельефа; C) экологические наблюдения водной среды мирового океана и его дна; D) Все перечисленное.	УК-7	2
39.	Самоконтроль	Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом – это:	УК-7	5
40.	D	К субъективным показателям самоконтроля НЕ относится? A) самочувствие; B) аппетит; C) настроение; D) ЧСС.	УК-7	2